

**UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI**

**Programa de Pós-Graduação Lato Sensu**

**Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso**

**Anderson de Jesus das Dores**

**COMO O EXERCÍCIO FÍSICO E O LAZER PODEM CONTRIBUIR  
PARA O BEM ESTAR DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS?**

**Diamantina**

**2021**

**Anderson de Jesus das Dores**

**COMO O EXERCÍCIO FÍSICO E O LAZER PODEM CONTRIBUIR  
PARA O BEM ESTAR DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS?**

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado ao Programa de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso, da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri - UFVJM, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Saúde do Idoso.

Orientadora: Prof. Dra. Sandra Regina Garijo de Oliveira.

**Diamantina**

**2021**

### Catálogo na fonte - Sisbi/UFVJM

D695c   Dores, Anderson de Jesus das  
2021        COMO O EXERCÍCIO FÍSICO E O LAZER PODEM CONTRIBUIR PARA O  
          BEM ESTAR DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS? [manuscrito] /  
          Anderson de Jesus das Dores. -- Diamantina, 2021.  
          29 p.

          Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Sandra Regina Garijo de Oliveira.

          Monografia (Especialização em Saúde do Idoso) --  
          Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri,  
          Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso,  
          Diamantina, 2021.

          1. Exercício Físico. 2. Atividade Física. 3. Lazer. 4.  
          Idosos Institucionalizados.. I. Oliveira, Sandra Regina  
          Garijo de. II. Universidade Federal dos Vales do  
          Jequitinhonha e Mucuri. III. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFVJM  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Bibliotecário Rodrigo Martins Cruz / CRB6-2886  
Técnico em T.I. Thales Francisco Mota Carvalho



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI**

**ANDERSON DE JESUS DAS DORES**

**COMO O EXERCÍCIO FÍSICO E O LAZER PODEM CONTRIBUIR PARA O BEM ESTAR DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS?**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao programa de Pós-Graduação Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, nível de Especialização, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Saúde do Idoso.

Orientador: Profa. Sandra Regina Garijo de Oliveira

Data de aprovação: 19/03/2021

**Profa. Sandra Regina Garijo de Oliveira - UFVJM**

**Prof. Gilbert de Oliveira Santos - UFVJM**

**Enf. Rayana Santos Cristianismo - Hospital Nossa Senhora da Saúde**



Documento assinado eletronicamente por Sandra Regina Garijo de Oliveira, Servidor, em 19/03/2021, às 16:46, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por Gilbert de Oliveira Santos, Servidor, em 20/03/2021, às 10:58, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por Rayana Santos Cristianismo, Usuário Externo, em 27/04/2021, às 20:20, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site  
[https://sei.ufvjm.edu.br/sei/controlador\\_externo.php?](https://sei.ufvjm.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_imprimir_web&acao_origem=arvore_visualizar&id_documento=339226&infra_siste...)

## **RESUMO**

O envelhecimento da população, consequência do avanço em campos nas áreas da saúde e das tecnologias, trouxe mudanças significativas no contexto social, exigindo que diferentes políticas sociais fossem criadas para a manutenção da qualidade de vida dos idosos. Nesse cenário, também encontramos idosos que vivem de forma institucionalizada, em asilos ou casas de repouso, necessitando também de cuidados especiais. Em meio a esses cuidados, destacamos as atividades/exercícios físicos como forma de lazer e manutenção da saúde dos idosos nessas instituições. Ante essas considerações, o trabalho a seguir, a partir de revisão bibliográfica de dissertações que tratam da importância das atividades/exercícios físicos e lazer para idosos institucionalizados, tem por objetivo apontar os benefícios que essas atividades podem trazer para os idosos internos em Instituições de Longa Permanência, tanto no aspecto da saúde, como também da convivência e da interação entre os idosos.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Atividade Física; Lazer; Idosos Institucionalizados.

## **ABSTRACT**

A consequence of advances areas, brought significant changes in the social context, requiring different social policies created to maintain the quality of life. In this scenario, we also find elderly people who live in an institutionalized way, nursing homes, also need special care. this care, we highlight physical activities/exercises as a of leisure and health the elderly in these institutions, he following, based on a bibliographic review of dissertations the importance of activities/physical exercises for institutionalized elderly, aims to point out the benefits that these activities can bring to the elderly in, both in terms of health, as well as the coexistence and interaction between the elderly.

**Keywords:** Physical Exercise; Physical Activity; Recreation; Institutionalized Elderly.

## **LISTA DE ABREVIACÕES**

ANVISA: Agência Nacional de Vigilância Sanitária

BDTD: Biblioteca Digital Brasileira de Tese e Dissertações

ILPI: Instituição de Longa Permanência para Idosos

OMS: Organização Mundial de Saúde

## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO .....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>                                | <b>10</b> |
| 2.1 O processo de envelhecimento e a prática de exercícios ..... | 10        |
| 2.2 O fenômeno da institucionalização dos idosos .....           | 12        |
| 2.3 As atividades físicas nas ILPI's .....                       | 13        |
| <b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....</b>                       | <b>15</b> |
| <b>4 ANÁLISE DOS RESULTADOS .....</b>                            | <b>17</b> |
| <b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                               | <b>27</b> |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                          | <b>28</b> |



## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial, que resulta tanto da queda da natalidade, quanto da mortalidade. Todo esse processo se deve principalmente aos avanços tecnológicos, especialmente na área da saúde, possibilitando uma melhora no acesso aos mais variados serviços da área.

O aumento da população idosa, consequência do aumento da expectativa de vida, é um marco constante na nossa sociedade, contribuindo também para a transformação do nosso meio social através das trocas de ensinamentos, diálogos e tradições entre os diferentes indivíduos com seus olhares e perspectivas.

Dessa forma, sendo o envelhecer um processo permanente, inerente e inevitável, que envolve mudanças físicas, funcionais e biológicas, além daquelas que dizem respeito ao ambiente e aos hábitos socioculturais, é que a partir do ano 2000, o Ministério da Saúde estabeleceu a atenção dos idosos como prioridade, promovendo ações de monitoramento, avaliação e identificação de idosos em situação de risco e fragilidade. Assim, todas as ações propostas pelo referido ministério tem por objetivo melhorar as condições de vida dessa população.

O ponto importante a se destacar, é que o aumento da população idosa acaba por ocasionar o aumento daqueles que passam a habitar em instituições de longa permanência, como asilos e casas de repouso. Nesse cenário, encontramos idosos de diferentes perfis e em diferentes situações de vida, fazendo com que tenhamos um olhar diferenciado com relação a esses idosos institucionalizados.

Esse tipo de instituição, que muitas vezes é visto como algo monótono para o idoso, pode se transformar em espaços de oportunidades para os idosos, ao se propor atividades que venham a explorar aspectos importantes de suas vidas, como a saúde, a convivência e a interação social entre eles.

Quando falamos em atividades físicas para os idosos institucionalizados, essa depende de vários fatores, inclusive dos profissionais que ali trabalham, fazendo com que sejam planejadas ações focadas no bem estar dos idosos, através de momentos de lazer, proporcionados a partir da execução de atividades diversas, que explorem diferentes aspectos da vida do idoso.

Ante essas considerações, o trabalho a seguir tem por objetivo analisar a produção de dissertações desenvolvidas no Brasil que tratem dos benefícios dos exercícios físicos/atividades físicas/lazer para idosos institucionalizados.

Assim, tem-se como objetivos específicos: fazer uma revisão bibliográfica de dissertações e teses que tratam da importância dos exercícios físicos para idosos institucionalizados; apontar como os trabalhos tratam sobre os benefícios que essas atividades podem trazer para o público objeto do estudo e analisar os trabalhos dos autores pesquisados quanto ao tema em questão.

A partir da revisão bibliográfica dos trabalhos que tratam da temática, será analisada, destacada e refletida a importância das atividades/exercícios físicos e o lazer para os idosos institucionalizados e como elas contribuem para a melhora da saúde dos mesmos, nos seus diferentes aspectos.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O processo de envelhecimento e a prática de exercícios**

A prática de exercício físico é considerado hoje como um investimento no ser humano ao longo dos anos, principalmente para preparar a chegada da meia idade, no intuito de sanar problemas de saúde e consequentemente prolongamento da qualidade de vida.

Freitas (2017) relata que, por ser um hábito que proporciona vários benefícios para o idoso, o exercício físico é muito estudado, com o intuito de avaliar os benefícios que ele pode produzir em diferentes contextos.

Mas o índice de sedentarismo na população em geral ainda é muito alto, pequenas mudanças no dia a dia podem mudar, e muito, a rotina de pessoas sedentárias, e talvez essa seja uma das tarefas mais difíceis que alguém possa enfrentar.

Fator importante é a prática regular de atividades físicas, pois com o passar do tempo o sistema imunológico declina, mas a prática de exercícios físicos colabora para diminuição dos problemas de saúde, além de favorecer recuperação mais rápida em alguns casos.

Segundo Cesar (2010) infelizmente grande parte da população idosa ainda mantém um estilo de vida sedentário, embora já tenha sido confirmado que a atividade física é muito importante na vida do ser humano, podendo evitar sérios danos à saúde.

De acordo com Who (2005) e Paula (2010), descrevem que em 2050, no Brasil o número de pessoas com idade superior a 70 anos será de 63 milhões e no mundo será dois bilhões, a maioria dos quais vivendo em países em desenvolvimento (apud REIS, 2014).

A atividade física nessa idade é decisiva na consolidação de indivíduos que tenham peso dentro da sociedade e redefina seu papel como pessoa. Em se tratando de redefinições de papéis, vale destacar que a partir da Revolução Industrial e o desenvolvimento do capitalismo, a velhice passou a ser vista como algo decadente, sendo os idosos excluídos ou marginalizados (COMBINATO, 2010).

Para Almeida (1998), a sociedade moderna, com sua incessante busca pelo novo, acaba igualando bens, objetos e seres humanos, desprezando as particularidades de cada ser, pois para ela, o tempo passa rápido e linear, pouco importando o passado, valendo menos ainda aqueles que o representa. (apud COMBINATO, 2010).

No entanto, vale ressaltar que, considerando a condição sócio histórica do ser humano, o envelhecimento também deve ser entendido como um processo heterogêneo, influenciado não apenas por fatores biológicos ou genéticos, mas também por fatores socioculturais. Por

isso, ante essas considerações, que no caso brasileiro, a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa promove a recuperação e a manutenção da autonomia e a independência das pessoas idosas. (COMBINATO, 2010).

Assim, no planejamento dessas ações, devem ser favorecidas as reflexões acerca dos determinantes no processo de envelhecimento, estimulando a participação na vida, por meio da construção de espaços onde as pessoas sejam acolhidas com afeto e tenham valorizadas suas histórias e saberes. Dessa forma, podemos destacar os exercícios físicos como uma prática que pode favorecer momentos nos quais podem ser construídos sentimentos de afeto, valorização e independência das pessoas idosas.

Desse modo, os idosos devem praticar exercício físico sim, pois a realização regular de exercícios é uma das bases para uma melhor saúde e longevidade. Os benefícios são muitos, pois estão relacionados diretamente às funções orgânicas, à independência e qualidade de vida do idoso.

Vale ressaltar que o crescimento da população idosa se deve também aos avanços tecnológicos e médicos, o que leva à melhoria em diversos pontos, como por exemplo, no acesso aos serviços de saúde, o que contribui para a qualidade de vida dos mesmos. O aumento da longevidade faz com que a procura pelas atividades físicas não seja apenas uma opção, mas uma forma de manter a saúde. Assim, essas atividades vêm sendo vistas como um grande avanço, pois o papel delas mudou de tratamento para prevenção.

À medida que cresce a população de idosos, conseqüentemente aumenta-se o número daqueles que por razões diversas, passam a viver em instituições de longa permanência. Desse modo, vale ressaltar que dentro dessas instituições podemos encontrar idosos com diferentes perfis, a exemplo: idosos com quadro de enfermidades mentais, problemas cognitivos, com dificuldades de mobilidade ou coordenação motora, com problemas fisiológicos, ou idosos que perderam o contato com familiares e não têm descendentes.

Esses diferentes perfis de idosos, exige dos profissionais adequar sua postura quanto às propostas de tratamento, levando em consideração as especificidades de cada um. Dessa forma, a saúde do idoso não deve se restringir apenas ao controle e à prevenção de agravos de doenças, mas deve ser feita uma interação de sua saúde a outros fatores de sua vida cotidiana (como suporte financeiro e social, por exemplo), possibilitando que ele, mesmo com suas limitações, viva com melhor qualidade de vida.

## 2.2 O fenômeno da institucionalização dos idosos

Quanto aos idosos internos em instituições de longa permanência, segundo Moreira (2014, apud FREITAS, 2014) apesar dos aspectos negativos da residência de idosos em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI's), caracterizados pelo isolamento, inatividade, despersonalização, dependência, elas são importantes mecanismos de suporte social. Com o aumento do número de idosos e as mudanças nas estruturas familiares, esses espaços tornam-se necessários para atender uma parcela crescente da população.

O fenômeno da institucionalização vem se tornando cada vez mais frequente, visto o envelhecimento da população e o aumento da expectativa de vida. Segundo Junior e Tavares (2006, apud CÉSAR, 2010), isso acontece pelo fato de que as políticas sociais ainda são falhas no oferecimento de condições para a subsistência dessas pessoas em seus lares.

Do mesmo modo, destaca-se também que mudanças que ocorrem na estrutura familiar, a exemplo da inserção da mulher no mercado de trabalho, a queda na taxa de fecundidade, casais sem filhos ou filhos que saem muito cedo de casa, entre outras, podem dificultar na manutenção do idoso em seu lar de origem, fazendo com que a institucionalização seja procurada, conforme cita Junior e Tavares (2006 apud CÉSAR, 2010).

É importante destacar, conforme nos mostra Walber e Silva (2006, apud CÉSAR, 2010), que essas instituições têm exemplos lá na Europa do século XIII, quando foram criadas diferentes localidades sociais (asilos, orfanatos e hospitais) para oferecer assistência especializada para determinadas categorias da população, de forma caritativa, por membros da própria população.

Do mesmo modo, faz-se necessário argumentar que um somatório de fatores, como a ausência de condições físicas, financeiras e psicológicas para prestar os cuidados adequados aos idosos; dificuldades impostas pelo cotidiano familiar ou mesmo a intenção do próprio idoso em não perturbar seus familiares; entre outros, faz com que eles procurem por essas instituições. (PERLINI, LEITE e FURINI, apud CÉSAR, 2010).

Apesar de ser considerada a modalidade mais antiga de atendimento dos idosos fora de seu convívio familiar, é comum as ILPI's serem associadas a uma imagem negativa, muitas vezes associadas a um 'depósito' de idosos à espera do tempo de morrer (CÉSAR, 2010).

Contudo, segundo a Resolução 283/05, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), para que essas instituições sejam espaços de convivência e ofereçam qualidade nos serviços prestados, devem:

- propiciar o exercício dos direitos humanos (civis, políticos, econômicos, sociais, culturais e individuais) de seus residentes;

- favorecer o desenvolvimento de atividades conjuntas com pessoas de outras gerações;
- desenvolver atividades que estimulem a autonomia dos idosos. (BRASIL, 2005, adaptado).

No entanto, Cesar (2010 p. 60) afirma que “ser idoso e institucionalizado possibilita uma dependência funcional característica e que instiga a classe gerontológica, à elaboração de um trato diferenciado que promova melhorias para este contingente populacional”. Ainda encontramos instituições que não realizam atividades ocupacionais durante o dia, e devido as condições dos idosos ali residentes, elas optam por atividades menos exigentes e que requerem menor esforço.

De acordo com Castro (2013, p.19):

Quando institucionalizado, o idoso passa a participar de um grupo social específico, em que se exibem papéis caracterizados por dependência, espaço físico limitado sobre a instituição e horário determinado para as atividades diárias, logo, há o controle do tempo integral do idoso, sendo este obrigado a se adaptar às normas e rotinas do novo ambiente, que nem sempre oferece condições de vida adequadas conforme preconiza a legislação, neste caso, com ênfase no lazer e em seu caráter liberatório e desinteressado.

Portanto, para que ocorram mudanças nas ILPI's é preciso que sejam desenvolvidas práticas que sejam direcionadas ao contexto do idoso ali institucionalizado. Dessa forma, é necessário esforços acadêmicos que concorram para o diagnóstico das fragilidades e proponham possibilidades de melhoria na vida desses idosos, seja na sua saúde, como também no convívio social entre os internos. Assim, as atividades/exercícios físicos podem vir a proporcionar ganhos na vida desses idosos, seja em terapias ou mesmo em momentos de descontração e lazer.

### **2.3 As atividades físicas nas ILPI's**

Segundo Araújo e Ceolim (2007), na medida em que envelhecem, as pessoas são acometidas por doenças que fazem com que experimentem perda da capacidade funcional. Assim, a perda da capacidade funcional pode comprometer a autonomia e determina vários graus de dependência, algo que ainda não é um consenso entre os estudiosos. (apud CÉSAR, 2010).

O documento da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) sobre o envelhecimento ativo, relaciona capacidade funcional do idoso aos conceitos de autonomia, independência, qualidade de vida e expectativa de vida saudável. Dessa forma, a capacidade funcional passa a ser um dos principais determinantes da percepção da saúde do idoso e surge, portanto, como

um novo paradigma para a saúde. Do mesmo modo, as capacidades dos idosos devem ser identificadas e avaliadas para ajudá-los a melhorar seu estado funcional e preservar seus potenciais e capacidades.

Na mesma linha de pensamento da OMS, a Política Nacional de Saúde do Idoso (BRASIL, 1999) expressa que o principal problema que pode afetar o idoso é a perda de sua capacidade funcional, o que pode causar prejuízo na realização de suas atividades básicas e instrumentais da vida diária. Dessa forma, a avaliação da capacidade funcional do idoso se tornou a principal ferramenta para se estabelecer o diagnóstico, o prognóstico, além de servir de base para adequar tratamentos e necessidades especiais (CÉSAR, 2010).

Com relação ao cuidado dispensado ao idoso, numa perspectiva do envelhecimento saudável e sobretudo, ativo, é algo recente no Brasil e, ainda, insipiente. As políticas públicas voltadas para o idoso são relativamente novas e, muitas vezes, em fase de projeto. No entanto, por outro lado, sabe-se que muitos idosos, por si só, juntamente com suas famílias ou conhecidos, acabam criando estratégias de cuidado, baseadas em suas concepções e conhecimentos advindos de sua história ou cultura. (LAGUNA, 2017).

O artigo 20 do capítulo 5 do Estatuto do Idoso define que: “O Idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade” (BRASIL, 2003).

Assim, é importante valorizar esses momentos de atividades espontâneas, divertidas e criadoras, nas quais as pessoas buscam a participação individual e coletiva. Do mesmo modo, esses momentos buscam melhorar a qualidade de vida e satisfazer suas necessidades de ordem física, ou mental e cuja realização proporciona prazer.

De acordo com Silva (2010, p. 45):

O lazer é considerado imprescindível à manutenção da saúde e autovalorização das pessoas da terceira idade. É necessário acima de tudo que a população se convença que não é só o trabalho que dá sentido à vida. As energias renovadas diariamente pelo lazer poderão também trazer incentivo, otimismo, prazer e mais esperanças para quem o pratica.

A recreação faz parte do lazer, sendo uma atividade física ou mental, na qual as atividades podem trazer uma gama de benefícios à saúde do idoso, através de jogos, brincadeiras, dança, arte, músicas, entre outras possibilidades, com grande relevância na estimulação cognitiva, afetiva e social.

Nisso, vale destacar que as atividades físicas além de desempenhar importante papel para a saúde, estas fazem parte do lazer, como forma de interação social e cultural.

Do mesmo modo, podemos definir o lazer como um conceito de oposição às necessidades e obrigações da vida cotidiana, e não somente como oposição ao trabalho profissional. Assim, o lazer tem três funções importantes: descanso, divertimento e desenvolvimento. (SILVA, 2010).

No que diz respeito às funções do lazer, no âmbito do estudo, é conveniente destacar aquela que diz respeito ao desenvolvimento. Segundo Silva (2010) o desenvolvimento da personalidade permite uma participação maior e mais livre, criando possibilidades de integração. Dessa forma, as ILPI's devem propiciar momentos em que o lazer propicie condições de recuperação e desenvolvimento pessoal e social.

Assim, as atividades físicas devem ser colocadas para manter os interesses ocupacionais dos idosos, fazendo com que se torne satisfatórios e produtivos os anos tardios de vida dessas pessoas.

Castro (2013, p. 19) relata que “o lazer nas ILPI's depende de vários fatores, inclusive dos profissionais que ali trabalham, e estes, em sua maioria, consistem em profissionais de enfermagem”.

As ILPI's na maioria das vezes não oferecem momentos de lazer para os idosos, se esquecendo que o lazer pode proporcionar grandes benefícios para essa faixa etária, nas diferentes formas que se pode vivenciá-lo. Assim, uma forma de introduzir as atividades físicas como forma de lazer, é fazer com que os idosos participem de atividades externas, como por exemplo, fora das ILPI's, sejam elas apresentações, teatro, danças, entre outras.

Silva (2010, p. 64-65) também expõe que “a vida dos idosos nessas instituições consiste sempre em uma constante mesmice: acordar, comer, banhar-se, esperar o tempo passar e dormir”.

Pequenas mudanças no dia a dia podem mudar, e muito, a rotina dos idosos e talvez essa seja uma das tarefas mais difíceis que alguém possa enfrentar. Procurar conscientizá-los a começar a praticar exercícios físicos, fazer com que os mesmos vivenciem momentos de lazer, o fato de sorrir mais, ter atitudes positivas, são todos exemplos que podem melhorar a qualidade de vida da população idosa que reside em ILPI's.

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

A revisão bibliográfica sobre determinado assunto a ser estudado, pode auxiliar o indivíduo a entender como outros definem o conceito, desenvolvem sua opinião pessoal e outros fenômenos importantes relacionados ao assunto tratado. Dessa forma, foi escolhida a



revisão de pesquisas bibliográficas dos últimos 11 anos, de estudos relacionados à aplicação de atividades e exercícios físicos e lazer para idosos institucionalizados.

Conforme Broome (2000 apud OLIVEIRA, 2019), há vários tipos de revisão e estas podem variar em objetivos, escopo, profundidade, amplitude e organização do material. Do mesmo modo, podem ser sinopses de literatura encontradas em sua maioria em base de dados de artigos, análises críticas, entre outras.

Do mesmo modo, conforme Vosgerau; Romanowski (2014), os estudos de revisão permitem uma compreensão do movimento existente em determinada área, sua configuração, suas tendências teóricas-metodológicas, as possibilidades de análise crítica indicando novas tendências e eventuais lacunas. Os autores complementam que a revisão sistemática avalia e sintetiza resultados de pesquisas e elas se distinguem das demais porque estabelecem “estratégias de diagnóstico crítico e na exigência a transparência de critérios para inclusão e exclusão de estudos, necessariamente primários”. (p. 175). (apud, OLIVEIRA, 2019). No que se refere à elaboração da pergunta norteadora, a mesma deve ser a mais explícita possível, sendo esta a primeira etapa de fundamental importância para a revisão. Esta pergunta guiará toda a revisão, já que ela que irá direcionar as estratégias para identificar os estudos, o que deverá ser incluído e quais as informações coletadas em cada estudo identificado. Dessa forma, se destaca a necessidade de uma busca exaustiva por materiais em diferentes canais (banco de dados, livros-texto, periódicos).

Com relação ao tema em estudo, a pergunta que se faz é a seguinte: como os estudos têm tratado sobre exercício físico em Instituições de Longa Permanência para Idosos? Com relação aos critérios de inclusão/exclusão de documentos, segundo Botelho; Cunha e Macedo (2011, apud OLIVEIRA, 2019), este se dará inicialmente pela leitura do título, resumo e palavras chave. Caso esses elementos sejam insuficientes, o documento será selecionado. A coleta de dados consiste em extrair informações básicas para o estudo e foram necessárias para a elaboração de um instrumento validado para reunir e sintetizar as mesmas.

Do mesmo modo, ao realizar a coleta de dados, deve ser feita a análise crítica dos dados incluídos. Dessa forma, ao realizar a leitura completa do documento e com base nos critérios de inclusão/exclusão, determinam-se quais farão parte da revisão. Nesse sentido, Beyea e Nicoll (1998) sugerem a organização dos trabalhos em um banco de dados bibliográficos organizado e categorizado, para depois partir para a fase de confecção do seu trabalho, (apud OLIVEIRA, 2019).

Dessa forma, a partir da pergunta previamente elaborada “como os estudos têm tratado sobre exercício físico em Instituições de Longa Permanência para Idosos?”, foi realizado um

levantamento bibliográfico de trabalhos em língua portuguesa que tratam sobre os exercícios físicos para idosos institucionalizados, como forma de manutenção de sua saúde e convívio social. A pesquisa abrangeu um período de 11 anos (2010 – 2020).

A pesquisa dos trabalhos se deu a partir da inserção das palavras chaves: idosos institucionalizados, atividade física, exercício físico e lazer. Após realizada a pesquisa, foram considerados os seguintes critérios de inclusão e exclusão:

Critérios de inclusão:

- trabalhos completos em língua portuguesa, realizados em instituições de longa permanência para idosos no Brasil, que tratam de: exercício físico e idosos institucionalizados; atividade física e idosos institucionalizados e lazer e idosos institucionalizados;

- trabalhos realizados nos últimos 11 anos (2010-2020).

Critérios de exclusão:

- trabalhos em língua estrangeira que tratam de estudos realizados em instituições do exterior.

Assim, a partir dos critérios acima, procedeu-se à leitura dos trabalhos selecionados, organização e elaboração do banco de dados e apresentação e análise dos resultados.

#### 4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

As buscas dos estudos para o embasamento desse trabalho foram feitas na Biblioteca Digital Brasileira de Tese e Dissertações, utilizando as seguintes palavras-chave: exercício físico; atividade física; lazer; idosos institucionalizados. Delimitou-se a busca entre o período de 2010-2020, indicou-se que todos os termos fizessem correspondência da busca e que os mesmos poderiam estar presentes em todos os campos que a BDTD fornece, a saber: Título, Autor, Assunto; Resumo em Português; Resumo em Inglês; Editor, Ano de Defesa.

O quadro 1 apresenta o número de trabalhos encontrados para cada conjunto de palavras-chave utilizadas.

| <b>QUADRO 1: Número de trabalhos encontrados de acordo com as palavras-chave</b> |                   |   |
|--|-------------------|---|
| <b>Palavras Chave</b>  | <b>Resultados</b> | <b>Trabalhos utilizados após aplicação os critérios</b> |
|  |                   |   |

|   |            |           |
|---|------------|-----------|
| Exercício físico e idosos institucionalizados | 21         | 2         |
| Atividade física e idosos institucionalizados | 74         | 6         |
| Lazer e idosos institucionalizados            | 16         | 2         |
| <b>Total de Trabalhos</b>                     | <b>111</b> | <b>10</b> |

Ao total, foram encontrados 111 teses e dissertações. Após a busca, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos de cada um dos trabalhos aplicando já neste momento, os critérios de inclusão e exclusão determinados. Foram excluídos os trabalhos repetidos, aqueles que tratavam de idosos não institucionalizados; os que apresentavam avaliações funcionais, de risco de queda ou de prevalência de algum sintoma/condição – sem necessariamente tratar de exercício físico, atividade física ou lazer. Após aplicação dos critérios restaram um total de 10 Dissertações. As mesmas estão discriminadas no Quadro 2, o qual apresenta o título, a autoria, a instituição onde a dissertação foi defendida, o ano de defesa e o objetivo do trabalho.

**Quadro 2: Trabalhos selecionados para compor o banco de dados**

| <b>Título</b>  | <b>Autor</b>              | <b>Instituição</b>                                 | <b>Ano</b> | <b>Objetivo do Trabalho</b>   |
|--|---------------------------|--|------------|---|
| Análise do impacto de atividades externas de lazer na vida dos residentes em uma instituição de longa permanência: o caso do lar dos idosos nossa Senhora da Saúde | SILVA, Ana Carolina Lopez | Pontifícia Universidade Católica de São Paulo      | 2010       | Analisar o impacto de atividades externas de lazer na vida dos residentes no Lar dos Idosos Nossa Senhora da Saúde.                             |
| Capacidade funcional em idosos institucionalizados   | CÉSAR, Ivana Daniela      | Fundação Edson Queiroz - Universidade de Fortaleza | 2010       | Comparar a funcionalidade de idosos institucionalizados no ano de 2007 com os resultados obtidos no ano de 2010.                                |
| Sintomatologia depressiva em residentes em instituições de longa permanência públicas ou beneficentes de belo horizonte, minas gerais, brasil.                     | SILVA, Leonardo Freitas   | Universidade Federal de Minas Gerais               | 2012       | Investigar a prevalência e os fatores associados à sintomatologia depressiva entre idosos em ILPI's públicas ou beneficentes em Belo Horizonte. |
| Atitudes do idoso face ao lazer: um estudo em Instituições de Longa Permanência  | CASTRO, Vivian Carla de   | Universidade Estadual de Maringá                   | 2013       | Analisar as atitudes de idosos residentes em instituições de longa permanência, regularmente cadastradas em Maringá-PR-Brasil, face ao lazer.   |
| Avaliação de risco de queda em   | REIS, Karine              | Universidade de                                    | 2014       | Identificar os aspectos que envolvem as quedas em   |

|   |                                  |                                      |      |   |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------|---|
| população idosa institucionalizada  | Marques Costa dos                | Brasília                             |      | idosos institucionalizados, quanto os fatores de risco, circunstâncias envolvidas e consequências.  |
| Equilíbrio corporal de Idosos institucionalizados: caracterizações e associações clínico-funcionais.                                      | ROSA, Tábada Samantha Marques    | Universidade Federal de Santa Maria  | 2014 | Determinar o perfil sociodemográfico e clínico-funcional de idosos institucionalizados com e sem alterações do equilíbrio corporal.   |
| Música, cognição e afetividade: um estudo junto a idosos institucionalizados e não institucionalizados.                                   | LAGUNA, Izabel Cristina Pinheiro | Universidade Federal de Santa Maria  | 2017 | Analisa a repercussão da utilização da música nas condições cognitivas e afetivas produzidas em grupos de convivência de idosos institucionalizados e não institucionalizados, na cidade de Pelotas/RS. |
| Efeito do treinamento de força sobre os escores de depressão e níveis plasmáticos de BDNF em idosos institucionalizados: estudos de casos | FREITAS, Vinícius Gomes de       | Universidade Federal de Minas Gerais | 2017 | Verificar o efeito agudo e crônico do exercício físico nos níveis de BDNF e nos escores de depressão em idosos institucionalizados.   |
| Relação entre força muscular respiratória e força de preensão palmar em idosos institucionalizados e da comunidade                        | MARCON, Liliane de Faria         | Universidade de São Paulo            | 2018 | Avaliar a relação entre força muscular respiratória e força de preensão palmar em idosos institucionalizados e da comunidade  |
| Qualidade de vida e capacidade funcional de idosos institucionalizados após   | PEREIRA, Natalia Moya Rodrigues  | Universidade Estadual Paulista       | 2018 | Avaliar os efeitos de um programa de caminhada em esteira sobre o equilíbrio, a mobilidade e a qualidade de vida de idosos institucionalizados  |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| treinamento de caminhada em esteira ergométrica |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|

Os trabalhos selecionados para o desenvolvimento desta pesquisa, estão relacionados a qualidade de vida de idosos institucionalizados, como também aqueles relacionados à melhora da capacidade funcional de idosos internos com a prática de exercícios físicos e aos relacionados ao lazer em instituições de longa permanência.

Ante essas considerações, optou-se por separar os resultados dos estudos analisados nas seguintes categorias: Tipo de atividades que são desenvolvidas; Avaliação das atividades desenvolvidas, Principais dificuldades enfrentadas, Principais facilidades e efeitos das atividades aplicadas, Características das atividades.

#### **Tipo de atividades que são desenvolvidas:**

Nos trabalhos pesquisados, as atividades desenvolvidas na realização dos projetos foram desenvolvidas no interior de ILPI's. Elas se caracterizam por exercícios físicos (ginásticas, alongamentos), caminhadas, uso de esteira ergométrica e atividades de interação social entre os internos (atividades artísticas, manuais, associativas e intelectuais).

Os trabalhos de Silva (2010), César (2010), Silva (2012), Marcon (2018), Rosa (2014), Freitas (2017) tratam da prática de atividades/exercícios físicos para idosos em ILPI's.

Marcon (2018 p.28) relata que:

Verificou-se um maior nível de atividade física no grupo GC com 51,6% dos voluntários classificados através do IPAQ como ativos enquanto no grupo GI, apenas 17,6%. Para ambos os grupos, o percentual de participantes classificados como sedentários foi em torno de 38%.

Diante disso, é importante ressaltar que o fenômeno da institucionalização vem se tornando cada vez mais frequente, visto o envelhecimento da população e o aumento da expectativa de vida. Por outro lado, isso também acontece pelo fato de que as políticas sociais ainda são falhas no oferecimento de condições para a subsistência dessas pessoas em seus lares. CÉSAR (2010).

No campo das atividades de interação social, se destacam aquelas relacionadas à pintura; música; apresentações musicais e de teatro; jogos como baralho, dominó e bingo; leitura, entre outras atividades cognitivas e de lazer, conforme expressado na dissertação de Laguna (2017).

Em outra dissertação se destacou a análise de atividades externas de lazer na vida de idosos institucionalizados, como a prática de caminhada e exercícios em academias ao ar livre.

Dentre as dissertações que retratam das atividades acima podemos citar Rosa (2014), Marcon (2018), Silva (2010), Laguna (2017).

### **Avaliação das atividades desenvolvidas.**

Todas as atividades desenvolvidas mostraram resultados positivos nos grupos onde foram aplicadas. Nos estudos em que foram aplicadas atividades de cunho intelectual (bingos, música, jogos, entre outros), como forma de interação e lazer, os resultados também foram satisfatórios, demonstrando a importância desse tipo de lazer na vida dos idosos internos em instituições de longa permanência.

Pereira (2018, p.20) conclui que “os resultados mostraram que houve melhora significativa em todas as variáveis da capacidade funcional e em alguns domínios da qualidade de vida (domínios físico e psicológico e a qualidade de vida auto-avaliada)”.

César (2010, p.63) relata que:

Medidas como a implantação de atividades de lazer, de exercícios físicos, capacitação de funcionários para que auxiliem na manutenção da autonomia e independência dos idosos em seu cotidiano na ILPI e cuidados adequados podem auxiliar os idosos institucionalizados a retardar seu declínio funcional.

Nisso vale ressaltar o que nos diz Combinato (2010), que afirma que a atividade física nessa idade é decisiva na consolidação de indivíduos que tenham peso dentro da sociedade e redefine seu papel como pessoa.

Para FRAGOSO et al. (2016), a fraqueza respiratória e a dispnéia são prevalentes em idosos sedentários e estão associados a inatividade física e estes também foram associados a maior probabilidade de hospitalização por causas respiratórias (apud MARCON, 2018).

Marcon (2018 p. 34) afirma que:

O GI apresenta uma maior porcentagem de idosos sedentários podendo então haver interferência do baixo nível de atividade física sobre a baixa capacidade de geração de força e fluxo expiratório, contribuindo assim para uma pobre oxigenação da musculatura esquelética periférica e interferindo na capacidade de geração de força pela baixa quantidade energética.

Do mesmo modo, Silva (2010, p. 45) também destaca:

O lazer é considerado imprescindível à manutenção da saúde e autovalorização das pessoas da terceira idade. É necessário acima de tudo que a população se convença que não é só o trabalho que dá sentido à vida. As energias renovadas diariamente pelo lazer poderão também trazer incentivo, otimismo, prazer e mais esperanças para quem o pratica.

### **Principais dificuldades enfrentadas.**

Nos estudos em que foram aplicadas atividades/exercícios físicos, as dificuldades destacadas estão relacionadas à capacidade de alguns idosos em realizá-las. Nos estudos que abordam sobre a capacidade funcional dos idosos internos são pontuadas as dificuldades deles de realizar alguns tipos de atividades mesmo com auxílio de outra pessoa, fazendo com que algumas dessas atividades fossem modificadas para alcançar o objetivo pretendido.



Araújo e Ceolim (2007, apud CÉSAR, 2010), afirmam que na medida em que envelhecem, as pessoas são acometidas por doenças que fazem com que experimentem perda da capacidade funcional. Assim, a perda da capacidade funcional pode comprometer a autonomia e determina vários graus de dependência, algo que ainda não é um consenso entre os estudiosos.

De acordo com Pereira (2018, p. 10):

Como parte do processo de envelhecimento, pessoas idosas experimentam mudanças físicas, particularmente nos sistemas de controle postural. Por várias razões, essas mudanças são mais pronunciadas em idosos institucionalizados interferindo em sua qualidade de vida e aumentando o risco de cair.

Assim, os estudos de Reis (2014) e Silva (2010) relatam essas dificuldades enfrentadas para a realização daquilo que foi proposto. Nisso, vale destacar a dissertação de Reis (2014) que trata dos aspectos que envolvem as quedas em idosos institucionalizados, quanto os fatores de risco, circunstâncias envolvidas e consequências, os estudos mostraram alta fragilidade da população estudada, com dependência forte para as atividades de vida diária (53%), com mobilidade física prejudicada, onde 81,2% dos idosos apresentaram menos de 19 pontos no índice de Tinetti e comprometimento na cognição (87,2%). Esses idosos apresentam dificuldade na velocidade de marcha, como também instabilidade postural, o que pode provocar quedas.

#### **- Principais facilidades e efeitos das atividades aplicadas.**

A principal facilidade apontada pelos autores dos estudos foi a receptividade dos idosos com as atividades propostas. Comparando o cenário anterior ao estudo são pontuadas melhora no quadro da saúde física ou mental do idoso. Há exemplos de idosos que se encontravam desmotivados, tristes e até mesmo em quadro depressivo, que expressaram melhoras após a realização das atividades propostas.

Na dissertação de Castro (2013), em que a autora trata das atitudes dos idosos face às atividades de lazer, ela aponta uma melhora nos quadros cognitivos, afetivos e comportamentais dos idosos.

É importante argumentar conforme destaca Silva (2010, p. 64-65) que “a vida dos idosos nessas instituições consiste sempre em uma constante mesmice: acordar, comer, banhar-se, esperar o tempo passar e dormir”.

Diante disso, é preciso criar, “atitudes face ao lazer dos idosos institucionalizados, permeadas pelos processos cognitivo – afetivo – comportamental”. Castro (2013, p. 56).

Na mesma linha de pensamento, mais uma vez, Silva (2010) afirma que o desenvolvimento da personalidade permite uma participação maior e mais livre, criando

possibilidades de integração. Dessa forma, as ILPI's devem propiciar momentos em que o lazer propicie condições de recuperação e desenvolvimento pessoal e social.

Do mesmo modo, a autora ainda destaca que “o lazer, para além do seu entendimento na condição de necessidade humana básica, bem como da sua concretização enquanto direito constitucional, emerge, neste contexto, como fator determinante para a saúde e qualidade de vida destes indivíduos”. (2013, p. 61).

#### **- Características das atividades.**

As características das atividades aplicadas nos estudos condizem com a realidade dos idosos internos nas instituições. As principais características são relacionadas para: interação entre os idosos; atividades que estimulem o movimentar o corpo; exercícios que estimulem a cognição e a afetividade entre os internos.

Dentre as dissertações que retratam as características das atividades acima mencionadas, podemos citar Rosa (2014), Marcon (2018), Silva (2010), Laguna (2017).

Ao analisar as categorias propostas, vemos que os estudos dos autores selecionados chegam a um objetivo comum, qual seja - mudar a rotina dos idosos internos em instituições de longa permanência. Dessa forma, ao introduzir pequenas mudanças no cotidiano desses idosos pode trazer uma qualidade de vida a mais para os mesmos.

Assim, conforme destacado durante esse trabalho, é preciso criar estratégias para que a rotina de idosos em instituições de longa permanência seja alterada, propiciando momentos de lazer e de prática de atividades/exercícios físicos podendo gerar mudanças significativas para a saúde de cada um.

Na dissertação de Silva (2012, p. 20) os idosos relatam realizar algumas modalidades de atividade física, igual podemos observar a seguir:

Cento e seis (50,7%) idosos disseram realizar alguma modalidade de atividade física. Entre estes, a prática de caminhada foi relatada por 53 (50%), fisioterapia por 35 (33%), jardinagem por um (0,9%) e outras atividades por 17 (16%) moradores. Quanto à frequência, 21 (19,8%) relataram atividades físicas diárias, 19 (17,9%) de três a cinco vezes por semana, 62 (58,5%) de uma a duas vezes por semana e dois (0,9%) pelo menos uma vez por mês.

Freitas (2017, p.51) expõe que “os resultados demonstraram que a prática de exercícios de força tende a promover um aumento crônico nos níveis de BDNF e uma redução dos sintomas depressivos em idosos institucionalizados”.

Conforme afirma Silva (2010), o lazer é considerado imprescindível à manutenção da saúde e autovalorização das pessoas da terceira idade. Dessa forma, é necessário acima de tudo que a população se convença que não é só o trabalho que dá sentido à vida. As energias

renovadas diariamente pelo lazer poderão também trazer incentivo, otimismo, prazer e mais esperanças para quem o pratica.

É preciso, que seja criada nessas instituições, momentos de atividades e exercícios, que além de proporcionar melhoria na saúde dos internos, podem propiciar momentos importantes de vivência e interação entre os mesmos, como aponta Silva (2010), o desenvolvimento desses momentos permite uma participação maior e mais livre, criando possibilidades de integração entre os idosos. Dessa forma, as ILPI's devem propiciar esses momentos em que o lazer propicie condições de recuperação e desenvolvimento pessoal e social.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O envelhecimento da população nos alerta sobre a necessidade de se oferecer para os idosos melhores condições de vida. Ao realizar a revisão bibliográfica acerca do oferecimento de atividades físicas para os idosos internos em ILPI's, vemos que os idosos que vivem nessas instituições necessitam desses momentos de lazer, que além de proporcionar melhorias na saúde física e biológica, também contribuem para que haja uma melhor socialização e interação entre eles.

Ao analisar os estudos dos diferentes autores, vemos o quão é importante levar para dentro dessas instituições a prática das atividades físicas, mudando também a percepção de que esses lugares não contribuem para que os idosos vivam sua velhice com qualidade. Assim, devem ser promovidas ações em que as particularidades dos idosos sejam levadas em conta, sejam elas físicas, mentais, sociais ou culturais.

O enfoque nas atividades físicas para os idosos institucionalizados deve-se voltar para a interação entre os mesmos, o que também contribui na melhoria da sua condição de saúde. Dessa forma, o profissional deve focalizar em ações em que os idosos sejam os protagonistas das atividades que serão propostas.

De fato, ao levar as atividades físicas para dentro das ILPI's, se proporciona para os idosos momentos de descontração, de 'fuga' da monotonia cotidiana, dando novo sentido ao processo de envelhecimento. Enfim, pelo estudo feito, podemos concluir que, o lazer e as atividades/exercícios físicos para os idosos institucionalizados podem ser benéficas a partir do momento em que se propõe a mudar a realidade dessas pessoas, mudando suas rotinas e oferecendo situações de convívio e interação, que além de melhorar a saúde física e biológica, beneficia também sua saúde mental.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências.** Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos, 2003.

CASTRO, Vivian Carla de. **Atitudes do idoso face ao lazer: um estudo em instituições de longa permanência.** Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá, 2013.

CÉSAR, Ivana Daniela. **Capacidade funcional em idosos institucionalizados.** Dissertação do Mestrado em Saúde Coletiva da Universidade de Fortaleza – UNIFOR, 2010.

COMBINATO, D. S., DALLA VECCHIA, M., LOPES, E. G., MANOEL, R. A., MARINO, H. D., OLIVEIRA, A. C. S., & SILVA, K. F. **“Grupos de conversa”: saúde da pessoa idosa na estratégia saúde da família.** Revista Psicologia & Sociedade. 22 (3) 558-568, 2010.

FREITAS, Vinicius Gomes de. **Efeito do treinamento de força sobre os escores de depressão e níveis plasmáticos de BDNF em idosos institucionalizados: estudos de casos.** Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Ciências do Esporte da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, 2017.

LAGUNA, Izabel Cristina Pinheiro. **Música, cognição e afetividade: um estudo junto a idosos institucionalizados e não institucionalizados.** Dissertação da Pós Graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Santa Maria, 2017.

MARCON, Liliane de Faria. **Relação entre força muscular respiratória e formação de preensão palmar em idosos institucionalizados e da comunidade.** Dissertação apresentada à Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. Programa de Pós Graduação em Gerontologia, 2018.

OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo de. **A Educação Física e a inclusão de pessoas com deficiência na escola: uma revisão sistemática-integrativa.** Tese apresentada em Psicologia da Educação da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2019.

PEREIRA, Natalia Moya Rodrigues. **Qualidade de vida e capacidade funcional de idosos institucionalizados após treinamento de caminhada em esteira ergométrica.** Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, 2018.

REIS, Karine Marques Costa dos. **Avaliação de risco de queda em população idosa institucionalizada.** Dissertação (mestrado). Universidade de Brasília. Faculdade de Ciências na Saúde, Departamento de Enfermagem, 2014.

ROSA, Tábada Samantha Marques. **Equilíbrio Corporal de idosos institucionalizados: caracterização e associações clínico-funcionais.** Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado do Programa de Pós Graduação em Distúrbios da Comunicação Humana da Universidade Federal de Santa Maria, 2014.

SILVA, Ana Carolina Lopez. **Análise do impacto de atividades externas de lazer na vida dos residentes de uma instituição de longa permanência: o caso do lar dos idosos Nossa Senhora da Saúde**. Dissertação para obtenção do título de Mestre em Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2010.

SILVA, Leonardo Freitas e. **Sintomatologia depressiva em residentes em instituições de longa permanência públicas ou beneficentes de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil**. Dissertação do Programa de Pós Graduação em Ciências Aplicadas à Saúde do Adulto da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais, 2012.